



Katarzyna Kucewicz

Pseudopsychologia
a zdrowie psychiczne.
Niebezpieczeństwa
niewłaściwej diagnozy *s. 16*

dr Agata Stola

Seks na zgodę – kuszące,
ale czy naprawdę
skuteczne? *s. 28*

W poszukiwaniu równowagi

Jak nauczyć się powracać do siebie? *s. 10*

Nowy rok, nowa ja?

Jak wprowadzać nawyki, które zostaną
z nami na dłużej? *s. 20*

Rodzice zapatrzeni w smartfony

Czym jest zjawisko phubbingu
rodzicielskiego? *s. 34*

Jak przygotować się do rodzicielstwa?

Fundacja Share The Care *s. 42*

Jak radzić sobie z konfliktami

przy świątecznym stole?

Rola asertywności i komunikacji *s. 54*

Dlaczego Polacy nie śpią? – reportaż

Przemęczenie stres i konsekwencje braku snu
s. 58

Kiedy sen staje się walką

Jak powrócić do zdrowego spania? *s. 64*

Emocje w roli głównej

Jak zachować spokój w miejscu pracy? *s. 70*

Wabi-sabi

Sztuka niedoskonałości w życiu codziennym *s. 80*

W pułapce własnych myśli

Jak zauważyć, zrozumieć i zmienić
nasz wewnętrzny głos? *s. 82*

Rozczarowania wśród nastolatków

Etap tracenia złudzeń *s. 86*



Katarzyna Miller
Odpowiedzialność za siebie.
Rozmowa o akceptacji życia
i wewnętrznym krytyku *s. 24*



dr Paweł Fortuna
Cyber-szczęście. Jak
okiełznać cyfrowe
technologie? *s. 48*

Nowy dział –

UWAŻNE CHARAKTERY

Jak odnaleźć
spokój w niespokojnym
świecie?

Polski Instytut
Mindfulness *s. 90*



Nowy dział –

Z KRAINY MÓZGU

Bezpiecznie miejsce
dla mózgu. Kiedy
nasz umysł
znajduje spokój?

Adam Zemelka *s. 74*



- 6 Listy
- 7 Warto wiedzieć
- 8 Ewa Winnicka
– Donald i jego piosenki
- 38 Paweł Pilich – Po nic
- 40 Szymon Modelski
– Prosia grota

- 79 Anita Piotrowska – Pocztówka
z piekła kobiet
- 94 Jacek Bomba – Przyjazny świat
Muminków
- 96 Aleksandra Pakieła – Książka na zimę!



Obecność tej ikonki przy
artykule oznacza, że jest
on dostępny w wersji
do odsłuchania na stronie
internetowej czasopisma
„Charaktery”.